

Самым эффективным средством специфической профилактики гриппа у детей является своевременная ежегодная вакцинация.



Ниже представлена памятка для родителей по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) у детей.

1. Вакцинация

- **Прививка от гриппа:** Сделайте ребенку прививку до начала эпидемического сезона (осенью). Вакцина защищает от тяжелого течения болезни и опасных осложнений.

2. Личная гигиена

- **Мытье рук:** Учите ребенка часто и тщательно мыть руки с мылом (не менее 20 секунд), особенно после улицы, поездок в транспорте и перед едой.
- **Чистота лица:** Объясните ребенку, что нельзя трогать грязными руками нос, рот и глаза.
- **Гигиена дыхания:** При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой или сгибом локтя, а не ладонью.

3. Здоровый образ жизни и режим

- **Режим дня:** Соблюдайте режим сна и отдыха. Ребенок должен спать достаточное время в соответствии с возрастом.
- **Прогулки:** Гуляйте на свежем воздухе каждый день (не менее 1,5–2 часов), одевайте ребенка по погоде, избегая переохлаждения или перегрева.
- **Питание:** Обеспечьте сбалансированное питание с достаточным количеством свежих овощей, фруктов и витаминов.

4. Создание безопасной среды дома

- **Проветривание:** Регулярно проветривайте детскую комнату и другие жилые помещения.
- **Влажная уборка:** Проводите дома влажную уборку с мылом или дезинфицирующими средствами.
- **Влажность воздуха:** Поддерживайте оптимальную влажность воздуха в помещении (в пределах 45–60%).

5. Ограничение контактов в период эпидемий

- **Толпа и поездки:** Старайтесь реже посещать с ребенком места массового скопления людей и пользоваться общественным транспортом в пик заболеваемости.
- **Если кто-то заболел:** Ограничьте контакты ребенка с признаками простуды. Если заболел кто-то из домашних, используйте медицинские маски, чаще проветривайте квартиру и выделите больному индивидуальные столовые приборы и полотенца.

Важно: При первых признаках заболевания (повышение температуры, кашель, насморк, слабость) оставьте ребенка дома и вызовите врача. Не занимайтесь самолечением!

